Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

▸ Semana del 24 al 28 de marzo ◂

LUNES 24



ROLLITOS DE PAVO CON PLÁTANO

MARTES 25



TIGRES CON CÁSCARA COMESTIBLE

MIÉRCOLES 26



LENGUADO CON CHAMPIS Y TORTA DE PATATA

JUEVES 27



ALUBIAS CON ANCHOAS Y BERZA CRUJIENTE

VIERNES 28



ASADO DE COSTILLAR CON PATATAS

Rollitos de pavo con plátano

1 Cocinar la crema



CREMA de pimientos: pica cebolla y ajo. Dora las verduras. Trocea los pimientos, añade y sazona. Cubre con agua, tapa y cocina 10-15 min. Retira el exceso de caldo y tritura con la batidora eléctrica. Cuela la salsa y resérvala en un cuenco.

2 Untar el pan



ACEITE de pimentón: mezcla en un cuenco el pimentón con un chorrito de aceite. Unta las rebanadas de pan con el aceite y colócalas en una bandeja apta para el horno. Hornea a 180º C durante 15 minutos.

3 Hacer los rollitos



ROLLITOS de pavo y plátano: pela plátanos y córtalos en 3. Envuelve cada trozo con un filete de pavo salpimentado. Ensarta un palillo en cada rollito para que no se deshagan y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite.

4 Servir



RETIRA los rollitos a una fuente de horno y vierte el aceite de la sartén. Hornea a 180º C 15 min. Quita los palillos. Sirve en la fuente la crema, coloca encima los rollitos y las rebanadas de pan. Decora con unas ramitas de cebollino.

El consejo de KARLOS

✔ **Aunque la carne de pavo es de una calidad exquisita, a la hora de asarla se necesita un buen control del fuego con el objetivo de que se haga por dentro sin tostarse demasiado por fuera.**



LUNES 24/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 8 filetes de pechuga de pavo
- 3 plátanos
- 1 cebolla
- 4 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 8 rebanadas de pan (finas)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharadita de pimentón
- pimienta negra
- cebollino

Tigres con cáscara comestible

1 Limpiar los mejillones



LIMPIA los mejillones y cuécelos en agua hirviendo y sal. Coloca la tapa y deja cocer hasta que se abran. Escúrrelos y deja templar. Pica finamente la carne de los mejillones y resérvalos. Reserva las conchas.

Hacer la tempura 2



TEMPURA: mezcla en un cuenco la harina de tempura y la tinta de calamar. Añade agua fría poco a poco y remueve hasta que quede una masa espesa. Reserva.

3 Cocinar el relleno



RELLENO: pica los dientes de ajo, las chalotas y el pimiento y pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Añade la harina de trigo, y remueve. Agrega el vino, la salsa de tomate y los mejillones. Mezcla bien.

Pasar por tempura 4



RELLENA las conchas y deja enfriar. Separa el relleno de la concha (con un cuchillo) y reboza el relleno en harina, huevo y pan rallado. Pasa la base por la tempura (para que parezca que tiene concha) y fríelos. Sirve en un plato con canónigos aliñados.

El consejo de KARLOS

✔ **Antes de consumir los mejillones es conveniente lavarlos bien para prevenir posibles intoxicaciones.**



MARTES 25/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 12 mejillones
- 3 chalotas
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de canónigos
- 150 gr. de harina de tempura
- 1 cucharada de tinta de calamar
- ½ vaso de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Lenguado con champis y torta de patata

1 Picar la cebolla



PICA la cebolla y dórala en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

2 Freír la torta



TORTA de patata: pon a cocer patatas (con piel) en agua hirviendo y sal. Déjalas templar, pélalas, rállalas y colocalás en un cuenco. Añade cebolla y mezcla. Sazona. Échala en una sartén y dale forma. Déjala a fuego lento. Córtala en 4. Reserva.

3 Cocinar los champiñones



PELA y pica las chalotas y dóralasa. Limpia los champiñones, córtalos y añádelos. Agrega harina, rehoga y vierte un vaso de vino y un puñadito de perejil picado. Sazona y cocina hasta que los champiñones estén hechos.

4 Enrollar los filetes



SAZONA los filetes, envuelve un espárrago con cada filete (dejando las puntas del espárrago a la vista) y coloca los rollitos en una bandeja de horno untada con aceite. Vierte el otro vaso de vino y hornea a 180º C 5 min. Adorna con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ La cabeza y las espinas del lenguado se pueden utilizar para obtener un excelente caldo de pescado.



Miércoles 26/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 12 filetes de lenguado
- 12 espárragos verdes
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 4 chalotas
- 200 gr. de champiñones
- 2 vasos de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Alubias con anchoas y berza crujiente

1 Cocinar las alubias



PON las alubias a remojar en agua desde la víspera. Escúrrelas y reserva el agua del remojo. Pica la cebolla y dórala en la olla rápida. Sazona, añade las alubias y cúbrelas con el agua del remojo. Tapa y cocina (al 2) 10-12 min.

Saltear la berza 2



PELA y lamina los dientes de ajo y déralos en una sartén con un chorrito de aceite. Corta la berza en juliana, añádela a la sartén, sazona y saltea. Reserva.

3 Rellenar las laminas



CORTA por la mitad las láminas de pasta filo y úntalas con mantequilla fundida. Rellena las 4 láminas con la berza y enrolla.

Partir los rollitos 4



PARTE cada rollito por la mitad (de manera que queden 8 rollitos). Hornea a 180º C 6-8 min. Sirve las alubias en un plato y acompaña con dos filetes de anchoas y dos rollitos. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para su correcta conservación, las anchoas en aceite deben mantenerse en el frigorífico, entre 5 y 12 grados.**



JUEVES 27/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de alubias negras
- 8 filetes de anchoa (en aceite)
- 1 cebolla
- ½ berza
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de pasta filo
- mantequilla
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Asado de costillar con patatas

1 ◂◂ Colocar las patatas



SAZONA el costillar de ternasco y colócalo en una bandeja apta para el horno. Lava las patatas y ponlas en la bandeja (con piel). Vierte un chorrito de aceite sobre las patatas y sobre el costillar y hornea a 180º C, 15-20 minutos.

Hacer el majado ▸▸ 2



PELA y pica los dientes de ajo y ponlos en el mortero. Añade el romero y maja. Vierte el vino, un chorrito de aceite y un chorrito de vinagre. Mezcla bien. Moja con esta mezcla el costillar y deja asar otros 20-25 min.

3 ◂◂ Cortar el costillar



RETIRA el costillar de ternasco a una fuente y haz 4 raciones. Reserva. Retira las patatas a otra bandeja y reserva.

Ligar la salsa ▸▸ 4



SALSA: cuela el jugo y ponlo en una sartén (si queda poco añade agua). Mezcla la harina de maíz con agua fría y añádela. Liga bien y deja hervir. Sirve las raciones de costillar de ternasco en una fuente, acompaña con las patatas y salsea.



VIERNES 28/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 costillar de ternasco de 1.300 gr.
- 8 patatas pequeñas ó 4 medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina de maíz
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- romero

El consejo de KARLOS

✔ **Debes tener prudencia a la hora de utilizar romero, ya que su sabor es bastante fuerte, por lo que se recomienda usarlo con moderación.**